**Содержание основных питательных веществ и витаминов в семенах и проростках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Культура | Питательные вещества (%) | | | | В И Т А М И Н Ы (мг/100 г) | | | | | | | | | | | | | | |
| белки | жиры | угле-воды | клет-чатка | В1 | В2 | В3 | В5 | био-тин | В6 | фолие-вая  к-та | В12 | С/**про**  **ростки** | D | Е | К | Р |  | |
| **Норма\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **70\*** |  |  |  |  | |  |
| Пшеница | 20 | 3.0 | 64 | 3.3 | 0.46 | 0.23 | 5.1 | + | + | 0.5 | 0.04 | - | 1.07/  **8,40** | + | 7 | + | + | |  |
| Рожь | 13 | 2.0 | 69 | 2.7 | 0.45 | 0.26 | 2.4 | 1.5 | - | 0.41 | 0.04 | - | 0.58/  **9,68** | + | 10 | + | + | |  |
| Овес | 18 | 9 | 60 | 5.4 | + | + | + | + | - | + | - | - | 0.88/  **13,82** | - | + | + | - | |  |
| Тыква | 28 | 46.7 | 10 | 13.3 | 0.2 | + | - | - | - | - | 0.06 | - | 2.65/  **31,06** | - | ++ | - | - | |  |
| Кунжут | 25 | 65 | 16 | 10.5 | 0.98 | 0.25 | 5.4 | + | - | - | - | - | 2.15/  **34,67** | - | + | - | - | |  |
| Амарант | 17 | 8 | - | 5.7 | 0.44 | 0.38 | - | ++ | - | ++ | - | - | 50 | + | ++ | - | - | |  |
| Расторопша | - | 40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2.02/  **23,15** | + | - | + | - | |  |

\* **Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации**

**Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08 (Ин-т Питания РАМН)**

+ отмечено наличие ++ большое количество – нет данных

**Содержание основных микро- и макроэлементов в семенах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Культура | Х И М И Ч Е С К И Е Э Л Е М Е Н Т Ы (мг/100 г) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Калий | Каль-ций | Фос-фор | Маг-  ний | Бор | Фтор | Крем-ний | Сера | Вана-дий | Хром | Мар-ганец | Желе-зо | Ко-бальт | Медь | Цинк | Селен | Моли-бден | Йод |
| **Норма\***  **суточная** | **2500** | **1200** | **800** | **400** |  | **4,0** | **30,0** |  |  | **0,050** | **2,0** | **10/18** |  | **1,0** | **12** | **0,070/0,05** | **0,070** | **0,150** |
| Пшеница | 350 | 45 | 423 | 146 | - | + | + | + | + | + | 3.7 | 3.9 | 0.03 | + | 4.1 | + | + | + |
| Рожь | 425 | 58 | 292 | 120 | - | + | + | + | + | + | 2.7 | 4.2 | - | + | 2.5 | + | + | - |
| Овес | ++ | ++ | 330 | 134 | - | + | + | + | - | + | + | + | - | - | 7.6 | + | - | + |
| Тыква | ++ | 60 | 1174 | 535 | - | - | + | - | - | + | 3 | 14.9 | + | + | 10 | 5.6 | - | - |
| Кунжут | 497 | 1474 | 616 | 540 | - | - | - | - | - | - | + | 10.5 | - | - | + | - | - | - |
| Расторопша | 920 | 1660 | ++ | 420 | 22.4 | - | + | - | - | + | 0.1 | 8 | - | 1.16 | 0.71 | 22.9 | - | 0.09 |

\* **Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации**

**Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08 (Ин-т Питания РАМН)**

+ отмечено наличие

++ большое количество

– нет данных; 1 мг=1000 мкг